Aider mon enfant à grandir

Éducation. Se séparer de son enfant, plus ou moins longtemps, sans l'avoir préparé, peut être le point de départ de troubles récurrents pour lui. Cela donnera lieu à une angoisse de séparation, qui peut devenir très handicapante et qui rejaillit souvent sur la famille entière.

© DR

Véronique Lemoine Cordier

Elle est psychologue et psychothérapeute. Avec Bernadette Lemoine, elle a cofondé l'association MCAdS (Mieux connaître l'angoisse de séparation). Elle est l'auteur du *Guide de survie pour parents désemparés. Les mots pour aider votre enfant à grandir heureux*, Éd. Quasar, 2013.

Grandir, c'est ce qui rend l'enfant heureux et donne un sens à sa vie. Pour cela, il doit se savoir et se sentir aimé. Mais, comme le souligne la psychanalyste Claude Halmos, « l'amour ne suffit pas ». Les parents doivent fixer les règles indispensables à toute éducation, sans crainte d'interdire. Dès son plus jeune âge, un enfant doit être mis devant sa liberté de choix, car elle constitue une condition indispensable pour gagner en autonomie et en responsabilité et accéder ainsi à la maturité affective. Les adultes doivent proportionner les choses en fonction de leur enfant, de son âge, de sa maturité: ils feront sans cesse du sur-mesure. Un enfant rechigne souvent à obéir, d'une part parce que les contraintes de la vie quotidienne ne lui font pas du tout plaisir; d'autre part parce que les ordres et les directives qu'il entend lui donnent peut-être l'impression d'être un pion sur l'échiquier. Il y a toujours deux temps à respecter pour demander à un enfant d'obéir: un temps pour s'adresser à son intelligence (en proposant le but) et un temps pour s'adresser à sa volonté (« Le veux-tu ou le choisis-tu? Le désires-tu? Le décides-tu? »). Là se joue sa liberté: il peut répondre OUI ou NON, mais il devra en vivre les conséquences…

DES RAILS DE SÉCURITÉ

On peut comparer les règles de l'éducation aux rails de sécurité qui bordent une route surplombant un ravin. Ils ont été installés pour éviter que les automobilistes ne tombent dans le précipice ou ne se télescopent avec d'autres véhicules. De la même façon, les limites imposées à un enfant visent à le cadrer, à le contenir, afin qu'il se sente sécurisé et respecte les autres. Il aura tendance à les tester, surtout s'il est précoce sur le plan intellectuel. Les parents ne doivent pas lâcher mais se tenir à ces règles, avec amour et fermeté.

APPRENDRE À SE SÉPARER

Chaque existence est jalonnée de multiples séparations. Il est donc nécessaire de promouvoir une « éducation à la séparation », celle-ci étant incontournable et indispensable à la croissance. Le rôle des parents est d'aider leur enfant à accepter de passer par là, non pas sans douleur (car la séparation peut faire souffrir à tout âge), mais sans angoisse. Les étapes les plus délicates, où il convient donc d'être très attentif, sont la naissance (lien mère-enfant), le sevrage (arrêt du lait = arrêt de l'amour), l'entrée à la crèche, pour certains, et plus tard à l'école, certaines absences des parents, d'éventuelles hospitalisations, la naissance de l'enfant suivant (voleur de câlins, voleur d'amour, enfant de remplacement).

ANGOISSE DE SÉPARATION

Bien vécue, une séparation peut être douloureuse et désagréable mais n'engendre pas de troubles. *A contrario,* mal vécue, elle peut être le départ d'une angoisse de fond qui va conditionner peu à peu l'existence d'un enfant. C'est comme si un nœud se formait dans son cœur, un nœud qui lui fait de plus en plus mal au fur et à mesure que les séparations successives inexpliquées tirent dessus. C'est ce qu'il exprimera au travers de différents troubles: réveils nocturnes répétés, difficultés alimentaires, énurésie, maladies répétitives, verbiages incessants, insatisfactions, peur de l'échec, refus de l'effort, insolence, perfectionnisme, susceptibilité excessive, etc. Ces comportements divers constituent des réactions multiples et variées à une angoisse qui taraude l'enfant, petit ou déjà grand. La majorité de ces troubles trouve son origine dans une angoisse de séparation qui a germé dans le cœur de l'enfant, généralement au tout début de sa vie, dans des circonstances traumatisantes ou lors de séparations auxquelles il n'a pas été suffisamment bien préparé. Face à ces troubles de l'enfant, il y a

LEXIQUE

Conscience d'amour

Elle sert de « thermomètre » à l'enfant pas encore doté de conscience de raison, pour analyser ce qu'il ressent: il mesure tout en termes d'amour, de non-amour, de plus ou moins d'amour. Cette conscience d'amour sert de décodeur au tout petit. Elle lui permet d'enregistrer ses impressions, qui ne correspondent pas toujours à la réalité objective des faits. Dès la vie intra-utérine, parler à son bébé avec cœur et dans son cœur permet de lui envoyer comme des « vagues d'amour ». Tous les mots posés donnent du sens à ce qui n'en a pas pour lui. C'est à partir de ses premières impressions que l'enfant construit sa psychologie.

PAROLE DE SAGESSE

On présentait à Jésus des enfants pour les lui faire toucher; mais les disciples les écartèrent vivement. Voyant cela, Jésus se fâcha et leur dit: « Laissez les enfants venir à moi. Ne les empêchez pas, car le royaume de Dieu est à ceux qui leur ressemblent. Amen, je vous le dis: celui qui n'accueille pas le royaume de Dieu à la manière d'un enfant n'y entrera pas. » Il les embrassait et les bénissait en leur imposant les mains (Mc 10, 13-16.)

Un nouveau bébé peut être perçu comme un voleur de câlins, un voleur d'amour, un enfant de remplacement...

© Vladimir Godnik-Getty Images

rôle des parents est d'aider leur enfant à accepter les séparations, sans qu'elles soient source d'angoisse.

ux questions importantes à se ser : quel message mon enfant erche-t-il à me délivrer à travers ses ubles ? Quelles paroles rassurantes, mantes et pacifiantes puis-je utiliser ur l'aider à changer son attitude ?

RÉPARER LA SÉPARATION

squ'à 8-9 mois, il est fortement nseillé d'éviter toute séparation de us d'une journée. Jusqu'à cet âge-là, est mieux d'être avec maman car la rmanence des liens d'attachement et s repères est réellement importante ur la construction affective d'un fant. C'est neurologique : le cerveau a pas encore acquis cette notion de rmanence, d'où l'extrême importance signifier les séparations et de les niter. Après, il est important de pré-rer progressivement toutes les parations, en commençant par faire vre à son enfant des expériences de

TÉMOIGNAGE

« Elle a cru que sa maman l'abandonnait »

Guillaume et Victoria présentent tous les deux des troublées liés à l'angoisse de séparation.

Victoria, âgée de trois semaines, ne dormait jamais plus d'une demi-heure d'affilée, de jour comme de nuit. Sa maman raconta devant elle le début de son histoire de vie. Je le repris avec des mots chargés de beaucoup d'amour. En rejoignant sa conscience d'amour, je lui dis que, lorsque sa mère la quittait, ce moment de séparation lui rappelait ce qui s'était passé en néonatologie, où elle avait pu croire que sa maman l'abandonnait, ne l'aimait plus et allait mourir. Sans le savoir, Victoria revivait ce « cauchemar » et restait sur le qui-vive à chaque endormissement. J'invitai sa maman à le lui redire chaque fois qu'elle la quittait pour une tranche de sommeil, et Victoria se mit vite à dormir.

Guillaume, 9 ans, se plaint que tout le monde l'embête, à l'école comme à la maison. Plusieurs séparations, déménagements et une IMG de sa maman ont ébranlé le lien de confiance entre Guillaume et ses parents. Mais tant qu'il était le seul à avoir tous les signes d'amour, rien ne s'était manifesté. C'est à la naissance de son petit frère qu'il a extériorisé sa crainte de ne plus être aimé. J'ai énormément travaillé avec Guillaume sur l'amour de ses parents pour lui, en invitant les parents à lui préciser les avantages liés à sa place d'aîné. Il a pu découvrir peu à peu qu'il pouvait partager avec son frère autre chose que des disputes et des bagarres.

der mon enfant grandir

ites petites séparations. Trop de angements déroutent un petit. rsqu'il est un peu plus grand et ne pas encore à l'école, il est bon de uver à l'enfant des lieux de rencontre d'éveil, si possible sans sa maman, lui permettant de s'adapter à la paration de façon progressive mais rme (halte-garderie, organisation tre mamans, grands-parents, etc.). a séparation fait peur. Elle doit ourtant être provoquée et ensei- née. Certains enfants deviennent es enfants-tyrans faute d'avoir pu écouvrir que leurs parents ne sont as corvéables à merci, totalement isponibles ni à disposition dans ous les endroits possibles.

DES ENFANTS VIVANTS

Le but poursuivi dans cette pédagogie est de permettre à l'enfant de prendre sa vie en main, de choisir de grandir, de faire ce qui est bon pour lui. Il ne s'agit pas d'avoir des enfants parfaits, sages comme des images, mais des enfants vivants, qui comprennent comment ils fonctionnent et prennent en mains leur destinée, parce qu'ils ont compris dès leur plus jeune âge qu'ils sont faits pour grandir, pour être heureux, et que le bonheur ne tombe pas du ciel, il se construit par la décision de la volonté, éduquée à la liberté véritable.

Propos recueillis par Émilie Pourbaix

ALLER PLUS LOIN

GUIDE DE SURVIE POUR PARENTS DÉSEMPARÉS
Véronique Lemoine Cordier, Quasar, 2013

LES NEUF FONDAMENTAUX DE L'ÉDUCATION
Yannik Bonnet, Presses de la Renaissance, 2004

LANGAGES D'AMOUR DES ENFANTS
Gary CHAPMAN et Ross CAMPBELL
Farel, 1998

www.mcads.org

Quatre clés pour

Apaiser les troubles de l'enfance

1 Séparation : mode d'emploi. Il faut préparer les séparations, inhérentes à toute vie, afin que votre enfant puisse les vivre le plus sereinement possible. Pour cela, il faut : lui dire ce qui va se passer, de façon simple et concrète ; le rejoindre dans ce qu'il pourrait croire à tort, le rassurer sur cette séparation à venir ; lui montrer qu'il est en sécurité, malgré une tristesse légitime. À votre retour, soulignez que : vous êtes revenu, comme promis ; même loin de lui, vous avez continué à l'aimer toujours autant ; le fait d'être séparés ne présentait aucun danger et, d'ailleurs, tout s'est très bien passé.

2 Reparler d'une séparation douloureuse à son enfant. Si certains troubles affectent votre enfant et si vous soupçonnez une angoisse de séparation, vous pouvez aider votre enfant à dénouer ce qui le ronge en partant de son anamnèse (voir ci-dessous). Vous essaierez ainsi de retrouver la ou les premières séparations qu'il n'a pas pu bien comprendre, et qui continuent aujourd'hui à l'angoisser, à envahir sa pensée et son psychisme sous des formes variées.

3 Relire son histoire avec l'enfant. Faire une anamnèse consiste à rechercher dans l'histoire de la vie de l'enfant depuis sa conception ou avant : s'il y a eu fausse couche, IVG ou autres événements importants, tout ce qui a pu marquer la maman d'une façon ou d'une autre pendant sa grossesse, que ce soit en lien ou pas avec l'enfant : personnel, familial, professionnel… ; comment s'est passée la naissance : l'enfant est-il né à terme, naturellement, avec ventouse, avec forceps, par césarienne ? ; quelles ont été les particularités des premiers jours de l'enfant : a-t-il été confié à la pouponnière ? était-il prématuré et a-t-il effectué un séjour en néonatologie ? quelle a été la première fois, au cours des deux ou trois premières années de l'enfant, où il a pu être confié à quelqu'un plus d'un jour et combien de temps ; s'il y a eu deuil, déménagement, hospitalisation, reprise de travail ; tout ce qui a pu ainsi se passer jusqu'à ses 2/3 ans ou jusqu'à la naissance du suivant, de façon très chronologique, pour le raconter d'abord factuellement à l'enfant. Une fois que les faits ont été énoncés, il s'agit de rejoindre l'enfant et lui dire comment il a vécu cet événement, ce qu'il a cru et continue à croire, mais qui n'est pas la réalité.

4 Chercher de l'aide pour son enfant. Certains parents ont peur de faire appel à un spécialiste, ayant l'impression d'envoyer leur enfant chez les fous (« mon enfant n'est pas dingue », disent-ils). Effectivement, demander de l'aide est parfois difficile, mais ne signifie aucunement que l'enfant a des troubles psychologiques majeurs ou sera stigmatisé par ce passage chez le « psy ». De la même manière que l'on consulte un dentiste pour une rage de dents ou un médecin pour une grippe, il est bon de faire appel à un professionnel plus neutre et plus dépassionné que les parents dans certaines situations éducatives déroutantes ou complexes.